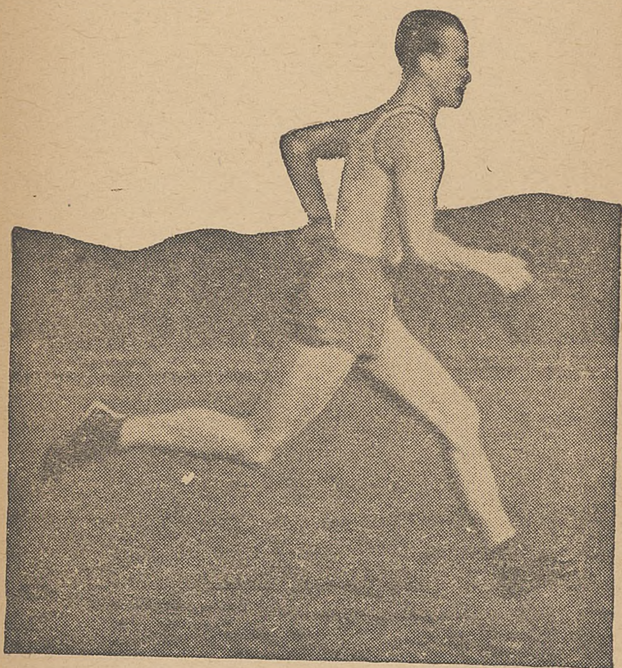
SPORT W OBRAZACH

13

BIEGI NA PRZEŁAJ



WYDAWNICTWO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

OD WYDAWNICTWA

„Sport w obrazach" jest w Polsce pierwszym sportowym wydawnictwem opartym na zasadzie poglądowości.

Posługując się tym wydawnictwem każdy sportowiec łatwo odtworzy sobie właściwą technikę ruchu i otrzyma wiele niezbędnych wiadomości dotyczących danej dyscypliny sportu.

Tomik pt. „Biegi na przełaj", który oddajemy do rąk Czytelników umożliwi po pewnej zaprawie szybkie opanowanie właściwego stylu, zdanie odpowiedniej normy na odznakę „Sprawny do Pracy i Obrony" oraz zapozna z całokształtem tej konkurencji, wskazując drogę do uzyskania dobrych wyników.

Sportowcy! Zdobywajcie SPO

SPO

— wzmacniajcie swe siły
DO WALKI O PLAN 6-LETNI
DO WALKI O POKÓJ!

STYL BIEGU

Tułów w czasie biegu trzymać prosto. Klatka piersiowa lekko wyciągnięta do przodu, wzrok skierowany przed siebie.

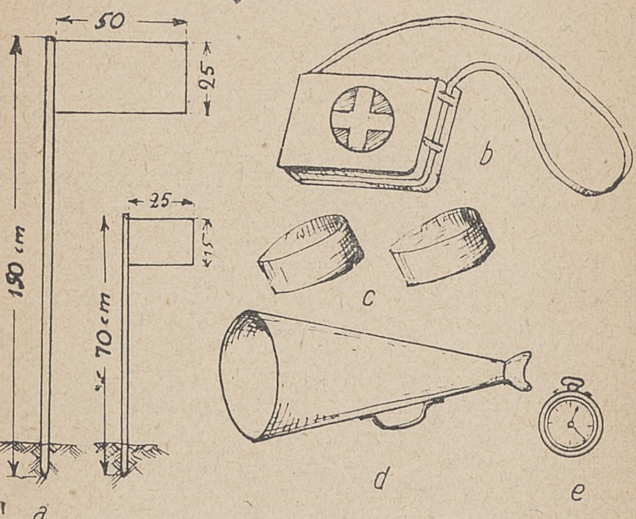
Ramiona ugięte w łokciach, mniej więcej pod kątem prostym. Palce lekko zwinięte w pięść. Nie napinać mięśni ramion. Ruch ramienia wykonywać z barku. Łokcie trzymać blisko tułowia.

Ruch nóg rozpoczynać z bioder. Przy wymachu nogi w przód, ugiąć nogę mocno w kolanie. Noga wykroczna dotyka ziemi zewnętrzną częścią śródstopia, przechodząc następnie — po odwinięciu stopy — do odbicia z palców. Przy odbiciu noga w kolanie całkowicie wyprostowana. Po odbiciu należy nogę puścić zupełnie luźno. Pięta dochodzi prawie do pośladka.

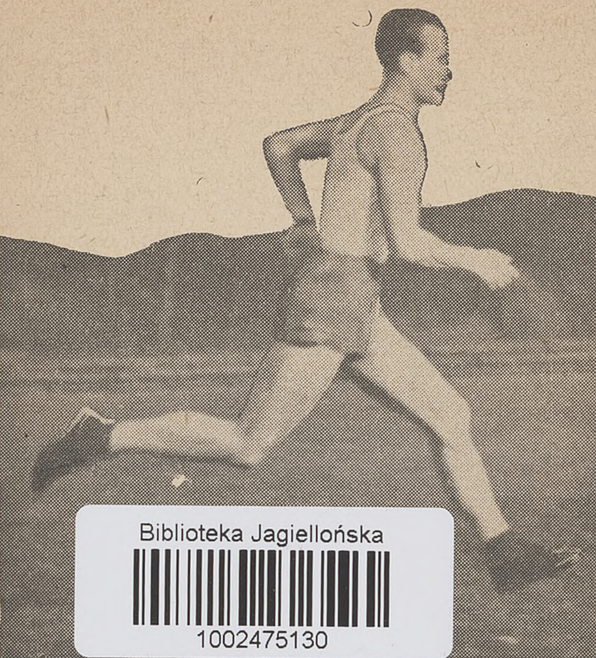
Biegać krokiem raczej krótkim niż przesadnie długim. Nic tak nie męczy, jak nadmierne wydłużanie kroku. W czasie biegu stopy ustawiać równolegle. Nie skierowywać palców na zewnątrz.



SPRZĘT



a — wzór chorągiewek: długiej — metrowej i krótkiej — do wytaczania trasy. b — podręczna apteczka. c — opaski dla sędziów i funkcyjnych. d — tuba (megafon). e — czasomierz



ZAWODNIK W PEŁNYM BIEGU

Tułów wyprostowany, wzrok skierowany do przodu. Noga wykroczna prostuje się w kolanie i za chwilę dotknie ziemi. Wymach prawego ramienia do przodu.

GIMNASTYKA BIEGACZA

W teren, na boiska i pływalnie po zdrowie i siły do nauki, pracy i walki o pokój!



MOMENT LĄDOWANIA

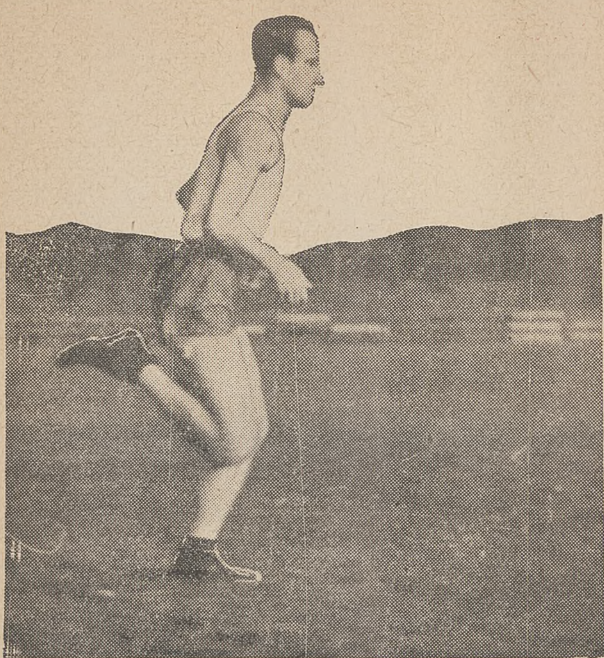
Noga wykroczna dotyka ziemi zewnętrzną krawędzią śródstopnia. Ramiona ugięte pod kątem prostym współpracują z pracą nóg.

JAK NAUCZYĆ SIĘ PRAWIDŁOWEGO BIEGU

Naukę biegu należy rozpoczynać od marszu. Maszerując po równym terenie, należy tułów trzymać prosto. W czasie marszu wymachuje się na przemian-stronnie ramionami, ugiętymi pod kątem prostym w łokciach. Dążyć należy do najlepszej koordynacji ruchów ramion i nóg (lewa noga — prawe ramię w przód).

Jeżeli małozaawansowanym koordynacja pracy ramion i nóg nie przychodzi łatwo, powinni najpierw opanować dobrze pracę ramion. W małym wykroku wykonuje się wówczas luźne wymachy ramion, najpierw wyprostowanych w łokciach, potem ugiętych pod kątem prostym. Przy wymachu w przód, dłoń dochodzi do wysokości barku, przy wymachu do tyłu — nieznacznie poza biodro. Pracę ramion dobrze jest ćwiczyć przed lustrem, kontrolując swe ruchy.

Następnie — do wymachów ramion dodaje się dreptanie w miejscu, przechodząc z kolei do marszu. Prawidłowy chód z energiczną pracą ramion jest podstawą dobrego biegu. Dlatego też zarówno przy nauce biegu, jak i w czasie zaprawy biegowej należy ćwiczyć szybki marsz. Maszerować należy do miejsca pracy, urządzać wycieczki poza miasto, a przede wszystkim ćwiczyć marsz w czasie lekcji sportowej w klubie czy w kole.



W czasie odwijania stopy, tułów przechodzi do przodu. Pięta nogi zakrocznej — całkowicie rozluźnionej — dochodzi prawie do pośladka.

Po dobrym opanowaniu chodu, stopniując coraz bardziej jego szybkość, przechodzi się do zupełnie luźnego i swobodnego biegu. Z początku wykonywać kroki raczej krótkie. Nie napinać mięśni. Biec całkiem naturalnie, miękko.

Bieg ten najlepiej ćwiczyć w kole. Bardziej zaawansowani biegną po większym obwodzie, mniej usprawnieni — po mniejszym, bliżej instruktora, który udziela odpowiednich wskazówek.

Biegi te należy często przerywać, ażeby w marszu odpoczywać, pokazać prawidłowy styl i bieg tych, którzy najszybciej i najlepiej opanowali właściwą technikę.

Od czasu do czasu biegać zupełnie krótkimi, ale szybkimi krokami, to znów krok wydłużać (bez specjalnego wyskakiwania w górę). Unikać wszelkich przyruchów.

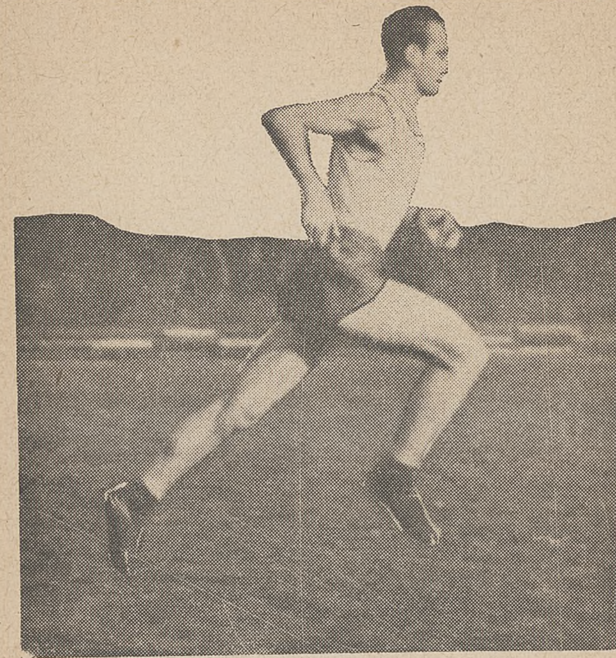
Gdy tułów przejdzie dostatecznie daleko do przodu, rozpoczyna się odbicie z nogi postawnej. Kolano nogi wymachowej wznosi się do góry.

ZAPRAWA

Trening do Biegu Narodowego powinien być stopniowany i trwać 8 tygodni. Do startu można przystąpić tylko po regularnej zaprawie. Obowiązkiem każdego trenera, instruktora i kierownika jest prowadzić książeczki treningowe z wykazami ćwiczących.

W marcu należy ćwiczyć 2—3 razy w tygodniu. Raz lub dwa razy na sali w ramach lekcji sportowej i raz (niedziela) w terenie. Ćwiczenia główne podczas lekcji prowadzonej na sali powinny obejmować szybki marsz z energiczną pracą ramion, biegi dookoła sali (w celu doskonalenia techniki), biegi ze stopniowaniem szybkości, skoki wolne i na przyrządach, ćwiczenia na przyrządach oraz jedną z gier bieżnych.

Raz w tygodniu — w niedzielę — należy wyjść z całą grupą w teren i tam przejść szybkim marszem 1000 m na pierwszym treningu, na drugim 1500 m, na trzecim i czwartym po 2000 m. Tempo marszu powinno być zastosowane do słabszych, a nie do najsprawniejszych z zespołu. Po kilkuminutowym odpoczynku w marszu — w czasie którego należy wykonać kilka rozluźniających podskoków — przebiec trzeba 2 × po 300 m (z przerwą 5-minutową). Biec należy wolno, luźno, miękko, swobodnie. W czasie biegu zwracać uwagę na głęboki wydech, wypychając przez usta zużyte powietrze. W czasie marszu i biegu wciąga się powietrze nie tylko nosem, ale i ustami. Nie należy zatykać nigdy ust chusteczką. Po treningu umyć się najpierw w ciepłej wodzie, następnie w zimnej, po czym wytrzeć się szorstkim ręcznikiem.



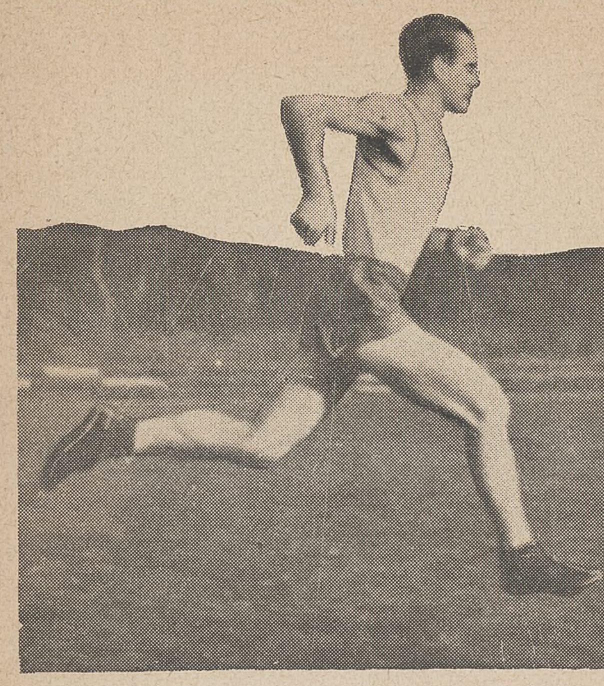
MOMENT ODBICIA

Noga postawna całkowicie wyprostowana. Noga wymachowa w najwyższym ułożeniu. Biodro wysunięte do przodu. Kiść ramienia wymachującego do tyłu dochodzi do biodra.

Błoto i śnieg nie powinny odstraszać od treningu.

Podany na marzec trening dotyczy mężczyzn. Dziewczęta i kobiety powinny skrócić podane dystanse o połowę.

Biegi Narodowe — to walka o zdrowie narodu



Dobre odbicie powoduje długi krok i nową siłę „pędną". Mięśnie nogi odbicia — po wykonaniu swej pracy — rozluźnione. Przedudzie nogi wymachowej wysuwa się do przodu.

TYGODNIOWY SCHEMAT TRENINGOWY W KWIETNIU

(w biegu na 1000 m)

Niedziela — Lekcja sportowa w terenie.

I. Zbilansowanie przez instruktora dotychczasowych treningów.
II. Rozgrzewka: lekkie ćwiczenia gimnastyczne.
III. Marszobieg na 2000 m (300 m marsz — 200 m bieg na ½ siły i szybkości — 200 m marsz — 400 m bieg — 300 m marsz — 200 m bieg na ¾ szybkości, 300 m marsz (dłuższy odpoczynek) i bieg na 100 m na ¾ szybkości).
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

Środa — Lekcja sportowa w terenie.

I. Omówienie wartości równomiernego tempa w biegach.
II. Rozgrzewka.



Noga wykroczna — wyprostowana w kolanie — dotknie za chwilę ziemi, przed linią środka ciężkości. Druga noga silnie ugięta w kolanie — przejdzie najkrótszą drogą do przodu.

III. 2×400 m bieg na ½ siły (tempo równe) z przerwą 10-minutową i po 2 × po 100 m bardzo szybko.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

Piątek — Lekcja sportowa w terenie.

I. Omówienie braków i niedociągnięć treningowych (niepunktualne uczęszczanie na treningi).
II. Rozgrzewka.
III. Biegi 2×400 m na ¾ siły. 15 minut piłki ręcznej (siatkówka, szczypiorniak), ewentualnie gry bieżne.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.



Po lewej — bieg po polu zoranym; w środku — bieg pod górę; po prawej — bieg z góry

NARODOWY BIEG NA PRZEŁAJ NA ODZNAKĘ SPO

MŁODZIEŻ I DOROŚLI SETKI TYSIĘCY OBYWATELI NASZEGO KRAJU BIORĄ UDZIAŁ W MASOWYM, OGÓLNOKRAJOWYM BIEGU NARODOWYM, ZDAJĄC JEDNOCZEŚNIE JEDNĄ Z NORM NA ODZNAKĘ „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY".

SETKI TYSIĘCY MŁODZIEŻY OBOJGA PŁCI WYCHODZĄ NA STADIONY, BOISKA I DROGI WIEJSKIE. W BIEGACH — W ZESPOŁOWYM WYSIŁKU — MŁODZIEŻ WYRABIA W SOBIE TĘŻYZNĘ I SPRAWNOŚĆ FIZYCZNĄ, SIŁĘ I HART WOLI. ZDOBYTE NA BOISKACH WALORY FIZYCZNE I WARTOŚCI DUCHOWE PRZENOSI ONA NA SWÓJ TEREN PRACY — DO FABRYK I KOPALŃ, DO SŁUŻBY WOJSKOWEJ, DO SZKÓŁ I UNIWERSYTETÓW.

MASOWE BIEGI NARODOWE — TO DOWÓD, ŻE WKROCZYLIŚMY NA DROGĘ UPOWSZECHNIENIA KULTURY FIZYCZNEJ.

MINIMA NA ODZNAKĘ „SPRAWNY DO PRACY I OBRONY"

NORMA OBOWIĄZKOWA:

Kobiety

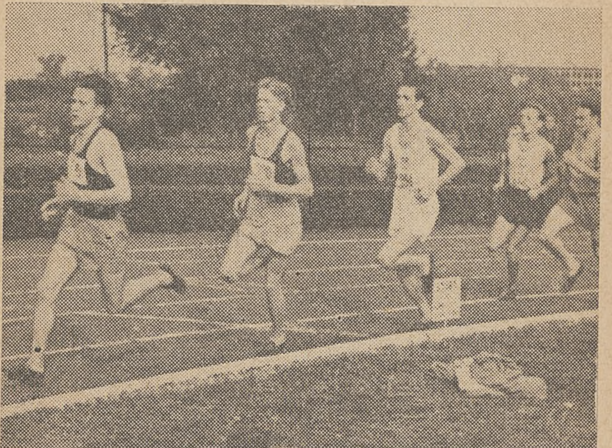
Dystans 500 m	
wiek	czas
15—16 lat	2.20,0 min.
17—18 „	2.10,0 „
19—25 „	2.05,0 „
26—32 „	2.15,0 „
od 33 „	2.45,0 „

Mężczyźni

Dystans 1000 m	
wiek	czas
15—16 lat	3.50,0 min.
17—18 „	3.40,0 „
19—29 „	3.30,0 „
30—39 „	3.40,0 „
od 40 „	4.00,0 „

BIEG NARODOWY — 1000 m
30 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW MĘŻCZYZN w 1950 r

1. Werbliński, Kol., Bielsko 2:33,2
2. Jackiewicz, Gwardia, Puławy 2:37,2
3. Lewicki, Kolejarz, Toruń 2:39,1
4. Maćkowiak, Gwardia, Wałbrzych 2:39,8
5. Nieroba, niest., Katowice 2:40,0
.6 Więcek E., Ogn., Kraków 2:40,2
7. Horek, Kolejarz, Rzeszów 2:40,2
8. Makowski, niest., Olsztyn 2:40,8
9. Kubera, Flota, Gdynia 2:41,0
10. Pasiecznik, Spójnia, Dzierżonów 2:41,4
11. Szkaradnik, LZS, Biała 2:41,5
12. Krzyszkowiak, niest., Ostróda 2:41,8
13. Graj, Ogniwo, Łobżenica 2:41,8
14. Poselt, Unia, Zgierz 2:41,9
15. Nieroba, Stal, Mikołów 2:42,0
16. Glados, AZS, Gliwice 2:42,2
17. Królikowski, niest., Kam. Góra 2:42,6
18. Cieśliński, Stal, Chełmno 2:43,0
19. Niemczyk, Kolejarz, Kraków 2:43,1
20. Cłapiński, Spójnia, Gdańsk 2:43,2
21. Jeżnach, SKS, Warszawa 2:43,2
22. Zięba, Kolejarz, Rzeszów 2:43,8
23. Kowalski, LZS, Mroga Dolna 2:44,0
24. Orłowski, Gwardia, Warszawa 2:44,0
25. Lasocki, Budowlani, Sopot 2:44,1
26. Zygmunt, SKS, Działdowo 2:44,2
27. Toporowicz, niest., Namysłów 2:44,4
28. Szulik, LZS, Żurawica 2:44,4
29. Machlowski, Związkowiec, Pszczyna 2:44,4
30. Lewandowski, Kolejarz, Bydgoszcz 2:44,4



CZOŁOWI ŚREDNIODYSTANSOWCY POLSKI
Bieg prowadzi Lewicki (Kolejarz Toruń) przed Kuśmirkiem i Potrzebowskim.



Młodzież wiejska z coraz większym zapałem garnie się do sportu

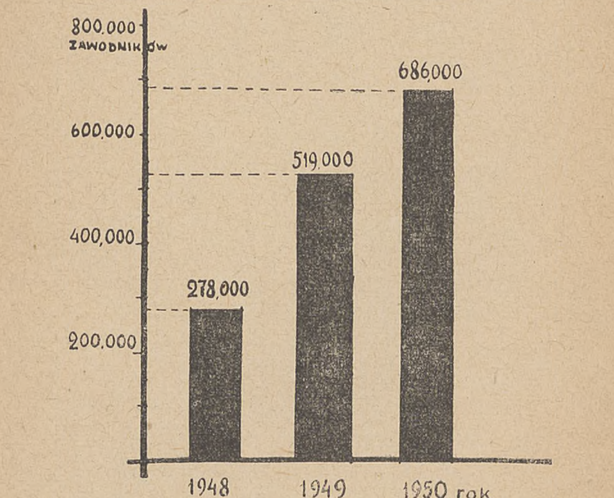


Rokrocznie — w dniu Święta Pracy — młodzież całej Polski startuje w Biegach Narodowych na przełaj, ażeby demonstrować swą sprawność fizyczną, zdrowie oraz gotowość do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny. Na zdjęciu uczennice jednej ze stołecznych szkół — na starcie.

BIEG NARODOWY — 500 m
30 NAJLEPSZYCH WYNIKÓW KOBIET w 1950 r

1. Piwowarówna, Stal, Katowice 1:22,4
2. Dalkowska, Kuratorium, Pabianice 1:25,1
3. Skrzetuska, Gimn. Kochanowskiego W-wa 1:26,0
4. Kulka, Złotów 1:26,2
5. Zborowska, Szk. Ogólnokszt., Przemyśl 1:26,4
6. Gallusówna, Spójnia, Warszawa 1:26,9
7. Pośpiechówna, Kolejarz, Busko 1:27,0
8. Pestkówna, Szk. Ogólnokszt., Tczew 1:27,1
9. Milewska, LZS, Żurawica 1:27,2
10. Górecka, Lic. Ogólnokszt., Świdnica 1:27,3
11. Sikora, CWKS, Warszawa 1:27,4
12. Zarzycka, Ogn., Warszawa 1:27,8
13. Żakowska, Stal, Poznań 1:27,8
14. Ilwicka, Szkoła 11-letnia, Giżycko 1:27,8
15. Grodecka, Lic. Ogrodn., Tarnów 1:27,9
16. Maciejewska, SKS, Sadomierz 1:28,0
17. Sadura, Związkowiec, Łódź 1:28,0
18. Jędrasik, SKS, Mińsk 1:28,0
19. Kowza, Szk. Ogólnokszt., Warszawa 1:28,0
20. Walkiewicz, SKS, woj. pozn. 1:28,0
21. Kurmanowska, Milanówek 1:28,2
22. Rymel, Budowlani, Rybnik 1:28,2
23. Nocko, Lic. Ogólnokszt., Ostrołęka 1:28,3
24. Skaza, Ogniwo, Kraków 1:28,7
25. Wiśniewska, SKS, woj. pozn. 1:28,4
26. Cyranówna, Lic. Handl., Grudziądz 1:28,9
27. Wydra, Związkowiec, Puławy 1:28,9
28. Koniorówna, Lic. Ogólnokszt., Biała 1:29,0
29. Rakówna, Szk. Ogólnokszt., Gdańsk 1:29,3
30. Bijakówna, SKS, Sandomierz 1:29,4

WZROST ILOŚCI STARTUJĄCYCH W BIEGU NARODOWYM W LATACH 1948—1950





LICZBA STARTUJĄCYCH W BIEGACH PRZEŁAJOWYCH NA ODZNAKĘ GTO W ZWIĄZKU RADZIECKIM ROŚNIE W MILIONY. NA ZDJĘCIU: START DO BIEGU W MALOWNICZEJ, PODMOSKIEWSKIEJ MIEJSCOWOŚCI W LASKU SOKOLNICKIM.

TAKTYKA BIEGU

Umiejętność odpowiedniego rozłożenia sił w czasie biegu wywiera wielki wpływ na wynik.

Dążyć należy do tego, by tempo biegu było możliwie równomierne.

Ze startu nie wybiegać zbyt ostro. Najczęściej pierwsi z początku biegu — dochodzą do mety jako ostatni. Wielu najlepszych biegaczy przebiega niekiedy drugą połowę dystansu nawet prędzej aniżeli pierwszą jego część.

Na trasie biegu unikać częstych zrywów.

ODŻYWIANIE

W czasie treningu należy się odżywiać normalnie. Ostatni posiłek przyjąć na dwie do trzech godzin przed treningiem.

Sen na dobę powinien wynosić około 8—10 godzin.

Alkohol i tytoń: to najwięksi wrogowie wyników sportowych. Alkoholu unikać w jakiejkolwiek postaci i w najmniejszych nawet dawkach. Nałogowi palacze powinni starać się o znaczne zmniejszenie liczby wypalanych papierosów.

JAK DOSZEDŁ DO WYNIKÓW REKORDZISTA ŚWIATA — EMIL ZATOPEK

O początkach swojej karjery sportowej Zatopek mówi tak: „Z początku przegrywałem wszystkie zawody. Od innych ówczesnych konkurentów różniłem się nie długością kroków, wzrostem czy wytrzymałością, lecz regularnością i solidnością treningu. Nie odstraszał mnie deszcz, śnieg, wiatr ani zimno. Trenowałem stale, codziennie, dbając przez cały rok o kondycję i wykonując zawsze do końca zaplanowany program treningu. Szereg lat forsownego treningu przyniósł mi wyniki. Stopniowo moi przeciwnicy, którzy dawniej ze mną łatwo wygrywali, zaczęli zostawać w tyle, aż wreszcie zostałem mistrzem".



„Sport — mówi Zatopek — jest znakomitą szkołą woli i charakteru. Przez wytrwały trening, każdy dojść może do pewnych wyników, nawet jeśli nie posiada talentu, ale najważniejsze i najistotniejsze jest to, że przez uprawianie sportu każdy wzmocni swe zdrowie, uzyska wytrwałość i silną wolę, które pozostaną na całe życie i przydadzą się bardzo w pracy zawodowej.

Dlatego przodujący sport radziecki dał tak wielu rekordzistów świata. W tym też jest wielka wartość ludowego, masowego sportu, że sport ludowy wytknął sobie za cel wychować sobie wszystkich obywateli na dobrych sportowców, na ludzi zdrowych fizycznie i moralnie, zdatnych do pracy, dla ludowej ojczyzny".

PO SZCZEBLACH DO SŁAWY

Najlepsze wyniki Zatopka w poszczególnych latach

	800 m	1000 m	1500 m	3000 m	5000 m	10000 m
1941	—	—	4:20,0	—	—	—
1942	2:02,8	—	4:13.9	9:12,2	—	—
1943	1:58,7	2:35,8	4:01,6	8:56,0	15:26,6	—
1944	1:59,8	2:37,5	3:59,5	8:34 0	14:55,0	—
1945	—	2:34,6	4:01,4	8:33,4	14:50,8	—
1946	—	2:37,5	3:57,6	8:21,0	14:25,8	—
1947	—	—	3:52,8	8 08,8	14:08,2	—
1948	—	—	—	8:07,8	14:10,0	29:37,0
1949	—	—	—	—	14:10,2	29:21.2
1950	—	—	—	—	14:06,2	29:02,6

WSKAZÓWKI DLA INSTRUKTORÓW

1. Do ćwiczeń należy wybierać teren możliwie urozmaicony. Dopilnować, by wszyscy ćwiczący biegali w zespole razem. Nie wolno nikomu wyprzedzać instruktora. Tempo biegu dostosować do słabszych.

2. Treningi do biegów prowadzić w czasie lekcji sportowych. Lekcja powinna się składać z 4 zasadniczych części:

   I. Z omówienia lekcji (z materiału, który będzie przepracowany), zagadnień wychowawczych sportu, techniki, taktyki i treningu.

   II. Z ćwiczeń wstępnych (gimnastyka specjalna, lekkie gry).

   III. Z ćwiczeń głównych (trening biegu, marsz orientacyjny, piłka ręczna).

   IV. Z ćwiczeń końcowych (uspokajających).

3. Dążyć do tego, by ćwiczący po każdym treningu mogli wziąć ciepły natrysk. W braku natrysku zwrócić ćwiczącym uwagę na konieczność umycia się w domu w ciepłej wodzie.

4. Starać się o to, ażeby z chwilą rozpoczęcia treningu przeprowadzić badania lekarskie ćwiczących.

5. Prowadzić dokładnie dzienniczek zajęć, który powinien zawierać następujące punkty:

   a) miejscowość i datę przeprowadzenia treningów,

   b) warunki atmosferyczne,

   c) ilość ćwiczących,

   d) krótki opis treningu,

   e) nastrój i samopoczucie ćwiczących,

   f) badanie lekarskie uczestników,

   g) uwagi (charakterystyka zawodników (-czek).

SPORT W OBRAZACH

13

BIEGI NA PRZEŁAJ

Redaguje: Zespół Redakcyjny
Wydawnictwo Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Warszawa 1951. Printed in Poland.
Drukowano w nakładzie 20 000 egz. na papierze ilustr. 80 g, V kl. w drukarni Wyd. MON w Gdyni. Zam. 394/C-206. W-2-14095

Cena zł 1,55

SPORT W OBRAZACH

UKAZAŁY SIĘ:

Nr 1 SKOK WZWYŻ
na zdjęciu filmowym — W. Kuźmicki

Nr 2 START
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 3 BIEG KRÓTKI
na zdjęciu filmowym — E. Kiszka

Nr 4 PCHNIĘCIE KULĄ
na zdjęciu filmowym — W. Gierutto

Nr 5 RZUT GRANATEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 6 SKOK W DAL
na zdjęciu filmowym — M. Moderówna

Nr 7 TRÓJSKOK
na zdjęciu filmowym — Z. Weinberg

Nr 8 RZUT DYSKIEM
na zdjęciu filmowym — M. Łomowski

Nr 9 RZUT OSZCZEPEM
na zdjęciu filmowym — M. Gburczyk

Nr 10 SKOK O TYCZCE

Nr 11 BIEG PRZEZ PŁOTKI

Nr 12 BIEGI SZTAFETOWE

Nr 13 BIEGI NA PRZEŁAJ

Nr 14 SKOK STARTOWY I KRAUL

Nr 15 PŁYWANIE — STYL GRZBIETOWY